LAS ESPECIAS

CÓMO DESATAR SU PODER EN TU COCINA

Indice

3
Introducción

4-5
Tostado / Garam Masala

6-7
Tempering / Arroz Basmati Especiado

8-9
Dry Rub / Pollo Satay

10-11
Marinado / Pollo Griego

12
Infusiones / Aceite Oliva Toscano

13
Toque Final

14
Conservación

Patty Cocina

Desatando un nuevo mundo de sabores

Especia: Cualquier parte de una planta a excepción de las hojas, entiéndase raíces, corteza y semillas, que se usa para dar sabor a los alimentos.

Hola! Soy Patty Cocina, y este es mi ebook sobre uno de mis principales aliados en la cocina: las especias
El mundo de las especias puede ser intimidante, lo sé. No obstante, ellas pueden ayudarte a elevar tus comidas si sabes cómo aprovecharlas al máximo. Pero para ello, es vital que conozcas algunos trucos esenciales para desatar su poder, y es lo que vamos a trabajar a lo largo de esta guía práctica.

La mayoría de los cocineros caseros compran unas cuantas botellas de especias, las guardan en la alacena y rara vez las usan. Sin embargo, te garantizo que una vez que sepas cómo comprar, almacenar y usar adecuadamente tus especias, entrarás a una nueva dimensión del sabor.

Independientemente de la especia o mezcla de especias que estés utilizando, hay técnicas claves para desatar sus sabores y aromas y transformar el sabor de nuestras comidas. Aquí todo cuenta, hasta el momento de incorporarlas puede variar el resultado final, comencemos...

Tostado

El tostado consiste en aplicar calor seco directamente a las especias preferiblemente enteras, de esta forma traemos sus aceites a la superficie acentuando su aroma y sabor. Si bien las especias son naturalmente aromáticas, es el calor lo que realmente despierta esos aceites aromáticos.

El proceso es muy sencillo, solo es necesario tostar las especias en una sartén limpia y seca a fuego medio removiendo las especias constantemente para prevenir que se quemen, hasta sentir su fragancia, de 1 a 3 minutos aproximadamente. Inmediatamente se debe vaciar las especias en un plato para detener la cocción. Usualmente, suele realizarse al comienzo de la preparación o para crear tu propia mezcla de especias.

GARAM MASALA

INGREDIENTES

1 cdita semillas de cilantro
1 cdita semillas de comino
1/2 cdita clavos enteros
1/2 cdita pimienta negra
1/2 cdita semillas de cardamomo
3 ramitas de canela
4 hojas laurel

INSTRUCCIONES

Precalentar una sartén sin aceite a fuego medio-alto. Agregar las especias junto a las hojas de laurel. Tostar moviendo la sartén frecuentemente hasta que las semillas de cilantro y comino se tornen marrón rojizas y la mezcla comience a emitir su fragancia, 1 o 2 minutos. Inmediatamente transferir a un recipiente llano para que enfríen. Una vez frías moler en un mortero o un molinillo de especies o café. Moler hasta que quede una mezcla fina y almacenar en un recipiente lejos del exceso de luz y humedad.Es importante dejar enfriar bien las especias antes de molerlas.

CÓMO COCINAR CON ESPECIAS...

Blooming o Tempering

Cocinar especias molidas en grasa es otra forma de intensificar el sabor. La técnica del blooming cambia las moléculas de sabor liposolubles de un estado sólido a líquido donde se mezclan e interactúan, produciendo mayor complejida de sabores. Adicionalmente, agregar especias al aceite ayudará a que su sabor se distribuya de manera mucho más eficiente en el plato terminado que simplemente agregarlas al liquido de la cocción o revolverlas al final.
Solo necesitarás 1 o 2 cucharadas de grasa, idealmente ghee, girasol o aceite vegetal.
Todo el proceso solo lleva unos segundos, así que ten todo listo antes de comenzar
El aceite o ghee deben estar muy caliente al principio, luego debe reducirse a fuego medio antes de agregar las especias.
Una vez templadas las especias, puedes comenzar a agregar el resto de los ingredientes como cebollas, carne y verduras.

MEXICAN RICE

INGREDIENTES

1 1/2 taza de arroz blanco
2 cdas de aceite o ghee
2 cdas de Manzanillo Mexican Seasoning Patty Cocina *
1 cdita de sal
3 tazas de agua
1 cebolla picada finamente

INSTRUCCIONES

Calentamos la olla a fuego medio y colocamos el aceite o ghee y sofreímos la mezcla de manzanillo mexican seasoning por 1 o 2 minutos. Agregamos la cebolla y salteamos por 1 minuto adicional, incorporamos el arroz y removemos hasta que sté cubierto por el aceite y las especias. Añadimos el agua y la sal, llevamos a hervor, tapamos y bajamos a fuego medio y cocinamos por 15 minutos aprox.
Puedes agregar brotes o cilantro picadito antes de servir.

*Mi mezcla mexicana contiene ancho, pasilla, chipotle, pimienta negra, cebolla, cilantro, oregano y comino.

CÓMO COCINAR CON ESPECIAS...

Dry Rubs

Un masaje en seco o dry rub, es simplemente una combinación de especias que crea un mezcla compleja y aromática para ser aplicadas sobre proteinas o vegetales antes de su cocción. Cuando estos alimentos condimentados son sometidos al calor los sabores de las especias cobran vida logrando una explosión de sabor.

La mayoría de los dry rubs combinan cantidades iguales de 6 a 10 hierbas y especias.

¿Como lo uso? Masajee la proteina o los vegetales con la mezcla de especias al menos una hora antes de cocinar.

Además del sabor, la técnica del frotado en seco también agrega textura y es ideal para piezas más grandes de alimentos como pechuga, costillas, filete y ciertos tipos de pescado. La mejor manera de obtener la corteza crujiente y sabrosa es asegurarse de que la superficie de cocción esté realmente caliente.

POLLO SATAY

INGREDIENTES

4 Pechugas de pollo
2 cdas de Satay Seasoning Patty Cocina *
2 cdas aceite de oliva

INSTRUCCIONES

Coloca sal a las pechugas de pollo por ambas caras y deja reposar en la nevera por 24 horas.
Dos horas antes de cocinar las pechugas, corta en tiras, masajea bien con la mezcla de especias y lleva de nuevo a la nevera. Si no tienes tiempo suficiente, coloca la sal y las especies en el mismo paso.
Llevar a fuego medio alto una sartén fondo grueso, una vez bien caliente colocar una capa de aceite y cocinar por 4-6 minutos cada lado dependiendo del grosor.

*Mi mezcla de Satay está preparada a base de ajo, cebolla, cilantro, ralladura de naranja, lemongrass, cúrcuma, paprika, jengibre, sal, chipotle y cayena.

CÓMO COCINAR CON ESPECIAS...

MARINADO

Una marinada ideal debe contener especias, algún tipo de ácido bien sea vinagre, cítricos o vino y aceite. La ácidez ayuda a ablandar la carne y al mismo tiempo intensifica el sabor.

Hay varios puntos importantes para recordar cuando se usamos una marinada:

La mezcla debe cubrir totalmente la carne para que funcione de manera efectiva. Cuando se usan cortes tiernos de carne de res, un tiempo de remojo de 2 horas o incluso menos, es más que suficiente ya que la marinada se usa en este caso solo para intensificar el sabor de la carne. Los cortes de carne más duros si deben remojarse en la marinada durante varias horas o durante la toda la noche para ablandar la carne y dar sabor.

Siempre se debe marinar la carne en el refrigerador. Dado que la marinada contiene un ingrediente ácido, es mejor usar recipientes de vidrio, plástico o bolsas plásticas que puedan sellarse.

La marinada no debe reutilizarse para ningún otro propósito debido a las bacterias que pueden estar presentes al haber estado en contacto con la carne cruda. La única forma en que se puede reutilizar es hervirla bien para usarla como salsa para la preparación.

POLLO ESTILO GRIEGO

INGREDIENTES

4 pechugas de pollo
1/4 taza aceite de oliva
1/4 taza jugo de limón
1 cda azúcar morena o edulcorante
4 cdas Greek Seasoning Patty Cocina *
Sal

INSTRUCCIONES

En un bol de vidrio coloca el aceite, jugo de limón, mi mezcla de especias griega y el azúcar. Unir bien.
Colocar sal al pollo por ambas caras, cortar en cubos, vaciar en el bol y mezclar bien con la marinada. Tapar y refrigerar por 8-12 horas.
Llevar a fuego medio alto una sartén fondo grueso, una vez esté bien caliente cocinar el pollo a fuego medio. Servir sobre pan pita y salsa de yogurt.

*Mi mezcla griega es una combinación de oregano, cebolla en polvo, ajo en polvo, pimienta negra, perejil, canela, nuez moscada y un toque de sal marina.

CÓMO COCINAR CON ESPECIAS...

INFUSIONES

Los aceites infusionados son excelentes para dar ese toque final a nuestros platos. No solo son excelentes para cocinar, sino que también son un regalo perfecto para cualquier ocasión.
¿Qué especias o hierbas usar? Se puede usar las especias o hierbas que desee. Sin embargo, utilizar especias y hierbas secas en lugar de frescas, disminuye considerablemente las posibilidades de crecimiento de bacterias.
La intensidad del sabor y la fragancia dependerá de la fuerza y la cantidad de hierbas o especias utilizadas.
Método de infusión en caliente: Usar calor para infundir aceite es un proceso mucho más rápido. Coloca todos los ingredientes en una olla y cocina a fuego medio bajo por 3-4 minutos y deja reposar a temperatura ambiente por 4 horas. Almacena en una botella de vidrio.

TUSCANY OIL

INGREDIENTES

1 taza aceite de oliva
2 cdas Tuscany Bread Seasoning Patty Cocina

Lleva a fuego medio bajo el aceite con la mezcla toscana hasta que comience a hacer pequeñas burbujas, 2-3 minutos. Retira del fuego y deja reposar por 4 horas. Envasa en un frasco de vidrio.

CÓMO COCINAR CON ESPECIAS...

EL TOQUE FINAL

Amo las mezclas de especias que me ayudan a realzar rápida y fácilmente platos terminados. Con solo una pizca, estas combinaciones agregan textura y dimensión además del sabor. Ninguno de estos necesita ser cocinado con la comida, solo espolvorear y listo.

Za´atar: Es una mezcla aromática de especias mediterráneas. Se puede utilizar agregando al aceite de oliva y cubrir el pan, espolvoreado sobre vegetales, hummus

Dukkah: Es una mezcla egipcia de nueces tostadas, semillas y especias finamente mezcladas. Tradicionalmente, la dukkah se come sumergiendo pan primero en aceite de oliva y luego en la mezcla de nueces, pero también sirve para espolvorear sobre huevos, cremas o vegetales.

Shichimi Togarashi: Es una mezcla egipcia de nueces tostadas, semillas y especias finamente mezcladas. Tradicionalmente, la dukkah se come sumergiendo pan primero en aceite de oliva y luego en la mezcla de nueces, pero también sirve para espolvorear sobre huevos, cremas o vegetales.

CÓMO CONSERVAR LAS ESPECIAS...

En el mundo ideal, las especias se deben comprar enteras y molerlas justo antes de su uso. Pero la realidad es que resulta mucho más práctico y conveniente comprarlas molidas en las cantidades más pequeñas que se pueda, ya que pierden sabor con el tiempo. Lo mas recomendable es adquirirlas en sitios especializados antes que en el supermercado.

Las especias deben mantenerse en recipientes bien cerrados y en un lugar fresco y oscuro, como la despensa. Una buena recomendación es mantener las especias en orden alfabético para facilitar la selección. Las especias enteras pueden durar aproximadamente 2 años; mientras que las especias molidas deben reemplazarse después de 6-12 meses. La prueba más efectiva para determinar la vigencia de nuestras especias es la del olor, sino no huele a nada, eso mismo es lo que aportará a nuestro plato...nada!

Patty Cocina
Especias

"Cocinar es la mejor forma de proporcionar felicidad al prójimo. Hay en ella una especie de misión generosa, de compromiso puro con el bienestar ajeno"

MIGUEL ANGEL ALMODOVAR